

母子健康手帳の交付

(受付:午前8時30分～午後5時 場所:保健センター)
持ち物 印鑑、妊娠届出書(保健センターにもあります)、マイナンバーカード(持っていない人は通知カードと本人確認書類(運転免許証、パスポートなど))
 ※妊娠届出書を持っていない場合は、出産予定日を主治医に確認してからお越しください。
 ※代理人が来所の場合、妊婦本人が記入した委任状、代理人の印鑑と本人確認書類も必要です。

乳幼児健診

(受付:午後1時～2時15分 場所:保健センター)
 多少時間がかかります。

	対象	日
4か月児健診	平成28年8月生	12月22日(木)
10か月児健診	平成28年2月生	12月21日(水)
1歳6か月児健診	平成27年5月生	12月16日(金)
2歳6か月児相談・ 歯科健診	平成26年5月生	12月9日(金)
3歳6か月児健診	平成25年5月生	12月8日(木)

当日の午前10時に気象警報が発令されている場合は健診を中止します。

持ち物 母子健康手帳、質問票、バスタオル(4か月児)、歯ブラシ(10か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児)
 ※3歳6か月児健診では尿検査・視力検査を行います。

12月1日はいのちの日

一人で悩んでいませんか。誰かに話を聞いてもらうのも1つの方法です。

◆滋賀いのちの電話

☎077・553・7387(金・土・日曜の午前10時～午後10時)

※毎月10日の午前8時～翌日午前8時は

☎0120・783・556

◆こころほっとライン(働く人のメンタルヘルス不調と過重労働による健康障害に関する電話相談)

☎0120・565・455

・月、火曜…午後5時～10時

・土、日曜…午前10時～午後4時

※祝日、年末年始を除く

◆^{なご}風の会おうみ(滋賀県自死遺族の会)

大切な人を自死で亡くされた遺族のかたがたが、様々な思いを語り合う「分かち合い」の会です。

■日時 毎月第3土曜

午後2時～3時30分(受付:午後1時30分～)

■場所 アクティ近江八幡

■参加費 300円(茶菓代)

☎県立精神保健福祉センター

☎077・567・5010

◆こころと身体の健康相談

健康政策課〔保健センター〕

☎72・4008

高齢者インフルエンザ 予防接種は12月28日(水)まで

※終了日は、医療機関によって異なります。

60歳～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがある人の接種申請と、市民税非課税世帯・生活保護世帯の人の自己負担金免除申請は、12月14日(水)までに済ませてください。

みんなで防ごう！ インフルエンザ

一人ひとりの「かからない」「うつさない」気持ちと行動が大切です。

○流行前のワクチン接種

ワクチンは、インフルエンザにかかったとしても重症化を防ぐといわれています。

○外出後の手洗い・うがい

手指など身体に付着したインフルエンザウイルスを除去するために忘れず行いましょう。

○適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。湿度を50～60%に保ちましょう。

○十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるため、休養とバランスのとれた食事を日頃から心がけましょう。

○人混みへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら基礎疾患のある人、疲労気味、睡眠不足のときは人混みへの外出を控えましょう。外出する場合はマスクを着用しましょう。

12月1日は世界エイズデー

治療法が進歩し、エイズの原因ウイルスであるHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染していても長く生きていくことが期待できるようになりました。これは社会ですでに多くのHIV感染者が働き、学び、生活していることを示しています。様々な場所でHIVやエイズに対する差別・偏見を解消し、HIV感染者が社会で安心して生活できるよう、環境を整えることが重要です。

エイズ検査は、甲賀保健所で無料・匿名で受けられます(☎63・6147〈予約制〉)。